



# அருங்கொடை நாதம்

கத்தோலிக்க அருங்கொடை ஆன்மீக மாத இதழ்

ஜூன் 2022

மாஸ் 01

இதழ் 01

தனி சுற்றுக்கு மட்டும்

## தலையங்கம்

ஆசீர்வாதத்தை உரிமையாக்கிக் கொள்ள ..

இறைஇயேசவில் அன்பார்ந்த வாசகர்களே! புத்தாண்டின் மகிழ்வால் திளைத்திருக்கும் அனைவருக்கும், புதுமைகள் தொடர... மாற்றங்கள் மலர.... இன்னிசை முழங்க... எல்லோர் வாழ்விலும் மகிழ்ச்சி நிலைக்க... புத்தாண்டு ஆசீர உரித்தாக்குகிறேன்.

வாழ்த்துகளை பரிமாறிக் கொள்வது நம்மோடு கலந்திருக்கிற ஒரு நல்ல பண்டு. தனி மனித விழாக்களில் தொடங்கி ஆன்மீகம், சமூகம் என எல்லா விஷேஷ நிகழ்வுகளிலும் நாம் வாழ்த்துகளை பரிமாறிக் கொள்கிறோம். பல வேளைகளில் இவ்வாழ்த்துகள் ஒரு சடங்காகவே நின்று விடுவதும், உண்மைத்தனம் இல்லாத ஒரு நிலை அதில் உணரப்படுவதும் நம்மை சிந்திக்க வைக்கிறது. இச்சிந்தனை ஒட்டத்தில் எண்ணிக்கை நூல் 6 : 22 - 27 வரை உள்ள இறைவார்த்தைகள் நமக்கு வழிகாட்டுகிறது.

தன் பெயரை நிலை நாட்ட வேண்டும் என்று கடவுள் கற்பிக்கிறார். சுயநலமும், பொருளாசையும், இறைநம்பிக்கை சார்ந்த வெறிச்செயல்களும் கட்டவிழிக்கப்பட்டு சமூக அமைதியைசீர்க்கலைக்கும் இக்கால குழலில் நம் ஆண்டவரின் வழி நடத்துதல் சற்று வித்தியாசமானது, விந்தைக்குரியது, ஏன்! உலகு சார்ந்தவர்களின் பார்வையில் ஏமாளித்தனமானது.

உங்கள் வழிமுறைகள் என் வழிமுறைகள் அல்ல (எசா 55 : 8) என்ற ஆண்டவரின் உள்ளும் காழ்ப்புணர்வுகளால் அழிக்கப்படும் உலகிற்கு புதுவழியும், அதை செயல்படுத்த விண்ணரசில் நாமும் அழைக்கப்படுகிறோம். தடம்புரண்டு செல்கிற இத்தரணியை தாங்கி பிடித்து நல்வழிப்படுத்தும் பொறுப்பு நம் அனைவருக்கும் உண்டு என்பதை ஊர்ந்து செயல்பட 2022 நமக்கு சவால் விடுக்கிறது. சவாலை ஏற்போம், இறைவார்த்தை ஒளியில் புத்துலகம் படைப்போம்.

- அருட்பணி. T.ஆல்பர்ட்



### ஆசியுரை

இறை இயேசவில் அன்பான வாசகர்களே!

கிறிஸ்து பிறப்பு பெருவிழாவின் மகிழ்வோடு புலர்ந்திருக்கும் புத்தாண்டின் ஆசீர உங்களுக்கு உரித்தாக்கி மகிழ்கிறேன்.

"அருங்கொடை நாதம்" என்னும் இந்த புத்திரிக்கை வழியாக உங்கள் அனைவரையும் சந்திப்பதில் பெரு மகிழ்ச்சி கொள்கிறேன். "நீயே ஆசியாக விளங்குவாய்" (தொ நூ 12 : 2) என்று ஆபிரகாமை ஆசீர்வதித்த ஆண்டவரின் வார்த்தைக்குச் சான்று பகர்ந்து தம்மையே ஆசியாக வெளிப்படுத்திய ஆபிரகாமைப் போல நீங்களும் உங்களது உயரிய வாழ்வாலும், நம்பிக்கை எழுச்சியாலும் சான்று பகர உங்களை வாழ்த்துகிறேன்.

அருங்கொடை இல்லத்திலிருந்து வெளிவரும் "அருங்கொடை நாதம்" என்னும் இந்த பத்திரிக்கை வழியாக இறைவார்த்தை ஒளி உங்கள் உள்ளங்களிலும், இல்லங்களிலும் ஒளிர்வதாக! இந்த சிரிய பணி சிறப்புடன் நடைபெற இறையாசீரோடு என் வாழ்த்துகளையும் உங்களுக்கு உரித்தாக்குகிறேன்.

இறை ஆசீர் என்றும் உங்களோடு இருப்பதாக!

கிறிஸ்துவில் அன்புடன்  
மேதகு ஆயர்.ச. ஆரோக்கியராஜ்  
திருச்சி மறைமாவட்டம்

### அருங்கொடை நாதம்

#### கத்தோலிக்க ஆன்மீக மாத இதழ்

முதன்மை ஆசிரியர் : Fr.ஆல்பர்ட்.T

துணை ஆசிரியர் : Fr.அமல்ராஜ்.I

ஆசிரியர் குழு : Fr.மரியக்கை

Br.D. ஜோ ஞானப்பிரகாசம் M.A.M.Ed.,

திருமதி ட.ரோனி மார்டின் M.A.B.Ed.,

வடிவமைப்பு : தாய் டிஜிட்டல், திருச்சி.

அச்சிடுவோர் : V.S.பிரின்டோ கிராஃப், சென்னை.

வெளியிடுவர் : Fr.ஆல்பர்ட்.T

" பழுவகாலத்தில் கமிதூந்து, என்றும் பக்ஷமையாப் திருக்கும் அம்மரத்திற்கு ஓப்பாவர்" (தீபா 1:3)

## அருங்கொடை லீல

### பொங்கல் நற்செய்தீப் பெருவிழா

(இணையம் வழியாக)

நாள் :  
14, 15, 16-01-2022  
வெள்ளி, சனி மற்றும்  
நோயிரு

நேரம்  
மாலை 5.30 மணி முதல்  
நேர 9.00 மணி வரை

அருட்பணி. T.ஆல்பர்ட்

இயக்குநர்

அருங்கொடை இல்லம், திருச்சி

24x7 மனிநூர் செப உதவி - 0431-2415858/ 0431-2410164  
அலைப்புச் செய்தி - 63538 24132  
திருமண தகவல் சமைக் - 63836 51076  
அன்புப்பணி சமைக் - 89030 42513



அருட்பணி. I.அமல்ராஜ்

இணை இயக்குநர்



அருங்கொடை இல்லம், திருச்சி

அருங்கொடை இல்லம், திருச்சி

வாக்குத்தத்தத்தில் மூழ்கிவிடாமல் வாக்குத்தத்தம் கொடுத்தவரைப் பற்றி புதிய ஆண்டில் பயணிப்போம்

- அருட்பணி அமல்ராஜ்

இணை இயக்கனர், அருங்கொடை இல்லம்

அன்பிற்குறிய “அருங்கொடை நாதம்” இதழின் வாசகர்களே! உங்கள் அனைவருக்கும் என்றும் மாறாத இயேசுவின் பெயரால் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்களை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன். இந்த புதிய ஆண்டிலே இறைவன் உங்களை இரட்டிப்பான நன்மைகளைக் காணவும் கடந்த வருடத்திலே நீங்கள் இழந்துபோன எல்லாவிதமான பொருளாதார ஆசிர்வாதங்களை இரட்டிப்பாய் பெற்றுக்கொள்ளவும் தாய் அன்னை மரியாவின் பரிந்துரை வழியாக உங்களை நிறைவாய ஆசிர்வதித்து வழிநடத்துவாராக!

அன்பானவர்களே! ஒவ்வொரு வருடமும் புதிய ஆண்டில் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் விவிலிய வார்த்தைகள் அடங்கிய வசனம் நம் ஆலயங்களில் கொடுக்கப்படுவதுண்டு. அந்த வசனத்தைப் பெற்றவுடன் நம் முகத்தில் பெருமகிழ்ச்சி உண்டாகும். ஏனெனில் நாம் பெற்ற இறைவார்த்தைகள் நமக்கு மகிழ்ச்சியை, நம்பிக்கையை, வாழ்வை புதிதாக தொடங்குவதற்குத் தேவையான ஆற்றலை கொடுக்கக்கூடியதாக இருக்கும். ஒருவேளை நாம் பெற்றுக்கொண்ட இறைவார்த்தையின்படி நம் வாழ்வு அமையவில்லையென்றால் நாம் சோந்துபோகின்றோம். நம்பிக்கையிழுந்தவர்களைக் கீழுகின்றோம். இதற்கு என்க காரணம் என்று பார்த்தோமென்றால் நாம் வாக்குத்தத்தம் கொடுத்தவரை மறந்துவிட்டோம்.

நம் ஆண்டவர் இயேசுவே நமக்கு வாக்களிக்கப்பட்ட மெசியாவாக, வாக்குத்தத்தமாக நமக்கு இருக்கிறார். அவர் இவ்வுலகிற்கு வருவார்

என்ற வாக்குறுதி இறைவாக்கினர்களால் இஸ்ரயேல் மக்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. அவர் மனிதகுலத்தை மக்களுடையப் பாவங்களிலிருந்து, அடிமைத்தனத்திலிருந்து மீட்பார் என்ற வாக்குறுதியும் அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்பட்டது. அவர் மனிதகுலத்தின் வாழ்வாக, வழியாக, ஒன்யாக உண்மையாக இருப்பார் என்ற மாபெரும் செய்தி அவர்களுக்கு வாக்குறுதியாக கடவுளால் தரப்பட்டது. இத்தகைய வாக்குறுதிகள் இஸ்ரயேல் மக்களுக்கு மட்டுமல்ல மாறாக நம் ஒவ்வொருவருக்கும் கடவுளால் தரப்பட்டுள்ளது.

“நமக்கு வாக்களித்தவர் நம்பிக்கைக்கு உரியவர். எனவே நாம் எதிர்நோக்கியிருப்பதைப் பற்றித் தயக்கமின்றி அறிக்கையிடுவதில் நிலையாய் இருப்போமாக” (எபி 10: 23) என்று நாம் வாசிக்கின்றோம். மனிதர்கள் நாம் கொடுத்த வாக்குறுதிகளை மறந்துவிடுகின்றோம். மற்றவர்களை தவறான வாக்குறுதிகளால் ஏமாற்றுகின்றோம். ஆனால் நம்மைப் படைத்தக் கடவுள் உண்மையுள்ளவர், என்றும் மாறாதவர், தான் கொடுத்த வாக்குறுதியில் என்றும் நிலைத்து நிற்பவர். நம்மைப் பற்றிக் கவலைப்படுகின்றவரும் வாக்குறுதிகளுக்குப் பிரமாணிக்கமுள்ளவருமாக கடவுள் இருக்கிறார். அவரையும் அவருடைய வார்த்தையைப் பற்றிக்கொள்ளும்போது எண்ணிலடங்கா நன்மைகளை நம் வாழ்வில் நாம் காண்போம். ஆகவே “ஆண்டவரைச் சிக்கெனப் பிடித்துக்கொள்; அவரை விட்டு விலகிச் செல்லாதே. உன் வாழ்க்கையின் முடிவில் வளமை அடைவாய்” (சீரா 2 : 3) என்ற வார்த்தைக்கேற்ப ஆண்டவரின் கரம் பற்றி, அன்னையின் பரிந்துரை வேண்டி மலர்ந்திருக்கிற புதிய ஆண்டை நம்பிக்கையோடு தொடங்குவோம். அவர் கொடுக்கக்கூடிய எண்ணிலடங்கா ஆசிர்வாதங்களைப் பெற்று இறைவனுக்கு சாட்சிகளாய் வாழ்வோம்.

இருக்க வேண்டும். இவர்கள் தான் மிகவும் ஆபத்தானவர்கள்.

இவர்கள் எப்படி விவிலியத்தை தங்கள் வசதிக்கேற்ப பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதைக் காட்ட ஒரேயொரு பகுதியினை இங்கே குறிப்பிடுகிறேன்.



1கொரிந்தியர் 14 : 33 - 35 இவ்வாறு “ஏனெனில் கடவுள் குழப்பத்தை ஏற்படுத்து பவர்கள் அமைதியை ஏற்படுத்துபவர். இறைமக்களின் எல்லாத் திருச்சபைகளிலும் இருக்கும் ஒழுங்குக்கேற்ப, சபையில் பெண்கள் பேசாமல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். அவர்களுக்குப்

பேச அனுமதியில்லை. மாறாக திருச்சட்டம் கூறுவது போல அவர்கள் பணிந்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் எதையேனும் அறிய விரும்பினால் அதை வீட்டில் தங்கள் கணவர்களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளட்டும். பெண்கள் திருச்சபையில் பேசவது வெட்கத்திற்குரியதாகும்”

சபையில் பெண்கள் பேசாமல் அமைதியாக இருக்க வேண்டும் என்றும் பெண்கள் திருச்சபையில் பேசவது வெட்கத்திற்குரியதாகும் என்றும் விவிலியத்தில் இருக்கிறதுதானே.

விவிலிய வசனங்களை வரிக்குவரி அப்படியே பிடித்துக்கொண்டு விளக்கம் கொடுக்கிற பிரிந்த சபைகளில் நடப்பது என்ன கணவரும் போதிக்கிறார், அவரது மனைவியும் போதிக்கிறார். கணவரும் ஆராதனை நடத்துகிறார், அவரது மனைவியும் ஆராதனை நடத்துகிறார். ஆது எப்படி?

பவுலத்தியார் இக்கருத்தை எந்த குழலில் எந்த நகரத்து திருச்சபையாருக்கு எழுதுகிறார் என்பதை புரிந்து விளக்கமளிக்க வேண்டும்.

ஆகவே பிரிந்த சபையார்தங்கள் வாதத்திற்காக குறிப்பிட சில வசனங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொண்டு விளக்கமளிப்பதைக் குறித்து நாம் எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும்.

எபிரேயர் 4 : 12 இவ்வாறு சொல்கிறது. “கடவுடைய வார்த்தை உயிருள்ளது. ஆற்றல் வாய்ந்தது. இரு பக்கமும் வெட்டக்கூடிய எந்த வாளினும் கூர்மையானது”.

ஆகவே யார் தங்கள் வாதத்திற்காக சில குறிப்பிட்ட விவிலிய வசனங்களை மேற்கொள்ள எடுத்துக்காட்டினாலும், நாம் எச்சரிக்கையாயிருக்க வேண்டும். இவ்வசனம் எந்தப் பின்னணியில் எந்த குழலில், யாருக்கு எதை வலியுறுத்தக் கூறப்பட்டது என்பதையும் இக்கருத்து குறித்து விவிலியத்தில் வேறு வசனங்கள் எங்கெல்லாம் இருக்கிறது என்பதைக் குறித்தும் நாம் ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

மேலும் கத்தோலிக்கத் திருச்சபையில் உள்ள மூன்று விதமான வழிகாட்டு முறைகளையும் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

#### 1.வணக்கம் 2.மேலான வணக்கம் 3.ஆராதனை

வணக்கம் புனிதர்களுக்கு செலுத்தப்படுகிறது. மேலான வணக்கம் அன்னை மரியானுக்கு செலுத்தப்படுகிறது. ஆராதனை கடவுளுக்கு செலுத்தப்படுகிறது. அன்னை மரியாள் கடவுள் அல்ல. அவர் மூவொரு கடவுளின் இரண்டாம் ஆளாகிய இயேசு ஆண்டவரின் தாய். இதுவே திருச்சபையின் கோட்பாடு. இயேசு ஆண்டவரின் தாய்க்கு கொடுக்க வேண்டிய இடத்தை நாம் கொடுக்கிறோம்.

எங்களுக்கு இயேசு வேண்டும். இயேசுவை தன் உதரத்தில் கருத்தாங்கிப் பெற்றெடுத்த அவரின் தாய் தேவையில்லை என்பது எந்த விதத்தில் நியாயம்? இக்கொள்கை ஆடு பகை; குட்டி உறவு என்பதைப் போலத்தானே உள்ளது!

அன்னை மரியாள் தேவையில்லை என்பதற்கு பிரிந்த சபை போதகர்கள் வழக்கமாக கூறுகின்ற சில உதாரணங்கள் உண்டு.

ஒரு மிகப்பெரிய மக்கள் கூட்டத்தில் பேசுகிற ஒரு போதகர் கூட்டத்தில் இருந்து ஒருவரை மேடைக்கு அழைக்கிறார், அவரிடம் ஒரு ஆரஞ்சப்பழத்தைக் கொடுக்கிறார். இதை சாப்பிடுக்கள் என்கிறார். அவர் அப்பழத்தின் தோலை உரித்து எறிந்துவிட்டு மனமளவென அதன் களைகளை சாப்பிட ஆரம்பிக்கிறார். அந்த போதகர் கேட்கிறார். ஏன் தோலை உரித்து எறிந்துவிட்டர்கள் என்று. அதற்கு அந்த மனிதர் கூறுகிறார் தோலை எப்படி சாப்பிட முடியும்? உள்ளே இருக்கிற களையைத் தானே சாப்பிட முடியும் என்று. அதைப் போதகர் சொல்லுகிறார் இப்படித்தான் மாதாவும் இயேசுவும். மாதா தேவையில்லை; இயேசு போதும் என்று சாதாரண மக்களை மிக எளிதாக மயக்கக்கூடிய ஒரு உதாரணம்.

ஒரு நிமிடம் யோசித்துப் பாருங்கள், இப்படி போதிக்கிற எந்த போதகராவுது தன் தாயை இனி தேவையில்லை என்று தூக்கி எறிவதுண்டா? தனக்கு ஒரு நியாயம், இயேசு ஆண்டவருக்கு ஒரு நியாயமா?

மேலும் இது எத்தகைய ஒரு முட்டாள்தனமான உதாரணம் பாருங்கள். ஆரஞ்சப்பழ களைகள் ஒன்றும் அதன் தோலிலிருந்து வருவதில்லை. அது ஆரஞ்ச மரத்திலிருந்து வருகிறது. ஆரஞ்சப் பழத்தை பற்றிக் கொண்டு அதன் மரத்தை வெட்டுவது முட்டாள்தனமல்லவா?

(தொடர்ச்சி பக்கம் 6 காணக)

## உன் நலம் உன்னோடு!

தன்னைத்தானே சரி செய்து கொள்ளக்கூடிய பல தனிமங்கள் இந்த பூமியிலே உண்டு பிளாஸ்டிக், கண்ணாடி, இரப்பர் போன்றவற்றின் மூலக்கருகளில் இவ்விதமான உள் சிறைகளை சரி செய்து கொள்ளும் சூழல்களை நாம் அமைத்துக் கொள்ள வழிவகைகள் உண்டு. Piezoelectric Materials என்றழைக்கப்படும் குவார்ட்ஸ், கரும்பு சர்க்கரை, ரோஷல் உப்பு, டோபாஸ், இர்மலின் மற்றும் எலும்பு போன்றவற்றில் இயற்கையாகவே இந்த தனித்திறன் அமைந்துள்ளது.

சரி, மனிதர்களுக்கு வருவோம்! நம் வாழ்வில் நம்மை ஒரு உறவோடு பின்னத்துக் கொண்டுள்ளோம் என வைத்துக் கொள்வோம். காலப்போக்கில் அந்த உறவால் நமக்கு ஏற்படும் பரிமாற்றம், வளர்ச்சி உயர்வு போன்ற காரணிகளைக் கொண்டு அது நமக்குத் தேவையானது எனவும், இன்றியமையாதது எனவும் அல்லது அவசியமற்றது என்ற கருத்திலும் நாம் முன்நகர்ந்து செல்ல முடிகிறதென்றால் எவ்வித பாதிப்பும் அடையப்போவதில்லை. இதையெல்லாம் தவிர்த்து வேறு வழியில்லாமல் அந்த உறவோடு நாம் வாழ்ந்தாக வேண்டும் அல்லது சுகித்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற நோக்கில் பல அவமானங்களைத் தாங்கிக் கொண்டும், தன் மதிப்பு இழந்த சூழலிலும் வெறுப்போடும் கோபத்தோடும், உரையாடல் தொடர முடியாமல் உறவுகளில் சிக்கித்தவிக்கும் சூழலை யார் நமக்கு வருவித்தது? ஏன் அதை நாம் கடந்து செல்ல முடியவில்லை? எது நம்மைத் தடுக்கிறது? என பலவாறு சிந்திக்கும் போது நாம் மாற்ற வேண்டியது எதிராளியை அல்ல என்பதை நன்றாக புரிந்து கொள்வோம். உள் மனப் -போராட்டங்களுள் சிக்கிய நம்மைத்தான் நாம் விடுவித்துக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது. நம்மையே இப்படியான மன அழுத்தச் சூழல்களிலிருந்து விடுவித்துக்கொண்டு அமைதியோடு வாழ முடியுமா என்றால் உளவியல் நமக்கு துணை வருகிறது. மனித மனம், புதிய மாற்றங்களையும், மாற்றுகளையும், புதியநடைமுறைகளையும் ஏற்கும் திறன் கொண்டது என்பது உளவியல் அடிப்படை நம்பிக்கை.

மாற்றம் நிகழ வேண்டிய தளம் நமக்கு வெளியிலோ, நம்மை ஆட்டுவிக்கும் பொத்தான்கள் மற்றவரிடமோ இருக்கிறதென்று எண்ணாதீர்கள். உங்கள் உள்ள நலமும் உங்கள் வாழ்வின் வளமும் உங்கள் ஆழமான நம்பிக்கையிலும் (Belief) அதை செயலாக்கும் முனைப்பிலும் (Motivation and Drive) இருக்கிறதெனவே எண்ணுங்கள்.

### வினா விடைப் போட்டி

யுரேக்கா! யுரேக்கா!

#### I விடையளி :

- ஓளியின் பிறப்பிடம் யார்?
- பூல்வெளிப் பூவைப்போல மறைந்தொழிலாளர் யார்?
- மாசற்ற சமய வாழ்வு எது?
- கடல் அலையைப் போன்றவர்கள் யார்?
- பேறுபெற்றவர் யார்?
- அழியா வித்து எது?
- எனிமையான மனிதர் யார்?
- ஆண்டவரின் கண்கள் யாரை நோக்குகின்றன?
- பெயோரின் மகன் யார்?
- ஆண்டவரின் பொறுமையை எவ்வாறு சுருத வேண்டும்?

#### II நிரப்புக :

- நெகிழ்வுத் தன்மையும் \_\_\_\_\_ யும் நமது மனதிற்கு உண்டு.
- \_\_\_\_\_ நீங்கள் வலிமை வாழ்ந்தவர்கள்.
- நமக்கு \_\_\_\_\_ நம்பிக்கைக்கு உரியவர்.

நெகிழ்வுத் தன்மையும் (Plasticity), நீங்கள்மையும் (Elasticity) நமது மனதிற்கு உண்டு என்பதை நாம் முதலில் நம்புவோம். உறவுகளில் நாம் ஏற்படுத்தும் மாற்றங்கள் மட்டுமல்ல, நமது பல்வேறு பழக்கவழக்கங்களையும் எடுத்துக் கொள்வோம். எடுத்துக்காட்டாக, நாம் காலை துயில் எடுத்தல், நமது உடற்பயிற்சி, வேலைகள், நமது திறன் வளர் பொழுதுபோக்கு, புத்தகம் வாசிக்கும் பழக்கம், நண்பர்களோடு உரையாடல், புதிய திட்டங்களை சிந்தித்து செயல்படுத்துதல் போன்றவற்றை நாம் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் நம் வாழ்வில் இணைத்துக் கொண்டு பயன்பெறலாம். இன்னும் சற்று நேர்மாறாக, நம்மை, நமது உடல் நலனைபாதிக்கக்கூடிய பல்வேறு பழக்கவழக்கங்கள், சேராதோர் நட்பு, மற்றவர்களை துன்பப்படுத்தும் நமது பேச்சுகள், கடிவாளம் போட்ட சிந்திக்கும் மனநிலை போன்றவற்றை நாம் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் மாற்றிக் கொள்ளலாம் என நினைக்கிறோம். ஆனால் அது நிகழ்வில்லை, நம் முயற்சிகள் வீணாகின்றன. மற்றவர் சொல்லும் அறிவுரைகள் உதவுதில்லை, இப்படி இறுதியாக ஒரு வட்டத்துக்களேயே சிக்கிக் கொண்டு வாழ்வை நொந்து கொள்கிறோம்.

உங்கள் நலம் உங்களோடுதான் உள்ளது, எவ்வாறு முறிந்த எலும்பு சிறிது காலத்தில் கூடும் தன்மை பெறுகிறதோ, சிராய்ப்புகள் அடைந்த தோல் தன்னை குணமாக்கிக் கொள்ளும் தன்மை படைத்ததோஅது போலவே நமது உடல், மனம் ஆன்மா ஆகியவை ஒரு புள்ளியில் சீராக அமைந்து நமது உடலும் மனமும் சமமான நிலையை (Homeostasis) அடைய முடியும். அதற்குத் தேவை சிறிது காலப் பயிற்சி மட்டுமே, இறை நம்பிக்கையும், தெளிந்த மனமும் கொண்டோர் இந்த சூழலை சற்றே எளிதாக அடைந்து விட முடியும்.

பிறக்கும் 2022 நமது வாழ்வின் புதிய அத்தியாயங்களை எழுத அழைக்கிறது. பழைய பக்கங்களில் மனம் பதித்துவிட வேண்டாம். புதிய எண்ணங்கள் புதிய வார்ப்புகளாக இந்த வான்த்தை வசமாக்கட்டும்.

- அருப்பணி ஜானா

4. \_\_\_\_\_ நேரத்தை இறைவனுக்கு அன்பின் காணிக்கையாய் ஒப்புக்கொடுத்திடு.

5. பழைய \_\_\_\_\_ மனம் பதித்து விட வேண்டும்.

#### குறிப்பு :

- குடும்பத்திற்கு ஒரு நபர் மட்டுமே பங்கேற்க வேண்டும்.
- யாக்கோப் எழுதிய திமுகம், 1பேதுரு, 2பேதுரு மற்றும் அருங்கொடை நாதம் ஆண்மீக மாத இதழில் இருந்து வினாக்கள் கேட்கப்பட்டுள்ளன.
- அனைத்து வினாக்களுக்கும் பதில் மற்றும் அதிகாரம், வசனம், பக்க என் குறிப்பிடவேண்டும்.
- கத்தோலிக்க திரு அவை ஏற்கக்கூடிய பொது மொழிபெயர்ப்பு திருவிவிலியத்தை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.
- குலுக்கல் முறையில் வெற்றிப்பெற்றவர்களுக்கு பரிசு வழங்கப்படும்.
- விடைகள் வந்து சேர வேண்டிய தேதி : 25.01.2022

அனுப் பேண்டிய முகவரி

இயக்குநர், அருங்கொடை தில்லம்,  
49-K பாரதியார்சாலை, திருச்சி - 620001.

## குட்மஸ் நான் யார் தெரியுமா?

1. தேடும் கண் பார்வை துடிக்க ...

உன்னை நான் தேடி தேடி ....

காட்டு அத்தி மரத்தில் ஏறிக் கொண்டேன் நான் யார்?

2. ஆண்டவன பார்க்கனும் ...

அவர்தம் கையை தொடனும் ....

நீரே என் ஆண்டவர் நீரே என் கடவுள் என்று கூறினேன்? நான் யார்?

3. Jesus I Love You (3)

திரு அவையின் முதல் தலைவரானேன் பாறை என்று இயேசுவால் புகழப்பட்டேன் நான் யார்?

4. சோதனை மேல் சோதனை ....

நான் உன்னை வாழ்த்தி பாடுகிறேன் ... அனைத்தையும் இழந்தேன் ஆனால் ஆண்டவனை இழக்கவில்லை.

இரட்டிப்பான நன்மை பெற்றேன். கடவுள் என் வீட்டை பாதுகாத்தார். நான் யார்?

5. அன்பை சமந்து சமந்து ...

அல்லும் பகலும் அலைந்தேன் ...

நீதுன்புறுத்துவது என்னையே என்று சவுவிடம் கூறினேன். நான் யார்?

விடைகளை 8ஆம் பக்கத்தில் சரிபார்க்க :



## 5 வகையான கிறைவெண்டல்கள்

	<b>இராதனை</b>
	<b>விண்ணப்பம்</b>
	<b>பரிந்துரை மன்றாட்டு</b>
	<b>நன்றி மன்றாட்டு</b>
	<b>கிறைப்புகழ்</b>

கிறிஸ்தவ வாழ்வப் பணிக்கு  
திருவிலியம் - திருமறைக்கல் - திருவழிபாடு  
திருச்சி மறையாவட்டம்

### 5 உறங்கச் செல்லும் முன் தன்னிலை ஆய்ந்தறிய வழிகள்

இரவில் அமைதியாய் கடவுளின் இருப்பை உணருங்கள்

இந்த நாளுக்காக இறைவனிடம் நன்றி செலுத்துங்கள்

இந்த நாளைப் பற்றி நினைவு கூற தூய ஆலியாரிடமிருந்து ஒளியைக் கேட்டு மன்றாடுகள்

இந்த நாளின் நிகழ்வுகளை ஆய்ந்து பாருங்கள்

நல்ல நிகழ்வுகளுக்காக இறைவனுக்கு நன்றி கூறி நீங்கள் செய்த தவறுகளுக்காக அவரிடம் மன்னிப்பு கேளுங்கள்

இறை பிரசன்னாத்தில் உறங்கச் செல்லுங்கள்

நமிக்கை ஒளி  
கிறிஸ்தவ வாழ்வப் பணிக்கு  
திருவிலியம் - திருமறைக்கல் - திருவழிபாடு  
திருச்சி மறையாவட்டம்

## அருங்கொடை ஒல்லம், திருச்சி

### அன்புப்பணி மையம்

21.10.2018 அன்று நமது அருங்கொடை இல்லத்தில் புத்தூர் அதிபர் அருட்பணி. மைக்கிள் ஜோ அவர்களால் அன்புப்பணி மையம் துவங்கி வைக்கப்பட்டது.

அன்புப்பணி மையத்தின் தலைவராக அருட்பணி. T.ஆல்பர்ட் அவர்களும் ஒருங்கிணைப்பாளராக சகோ.சாந்தி அவர்களும் செயலராக சகோ.சிந்துஜா அவர்களும் செயல்பட்டு வருகின்றனர்.

#### அன்புப்பணி மையத்தின் செயல்பாடுகள்

##### 1. உணவுப்பை திட்டம்

ஆராவற்ற முதியோர், வறுமைக்கோட்டுக்குக் கீழ் உள்ள ஏழைகுடும்பங்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு அவர்களுக்கு மாதந்தோறும் 12 வகையான பொருட்கள் அடங்கிய உணவுப்பை வழங்கப்படுகிறது. தற்போது இத்திட்டத்தின் கீழ் 30 குடும்பங்கள் பயன் பெற்று வருகின்றனர்.

##### 2. கல்வி உதவி

பாலிடெக்னிக், நர்சிங், +2, கல்லூரி பயிலும் மாணவர்களில் கல்விக்கட்டணம் செலுத்த இயலாத நிலையில் உள்ள மாணவர்களின் பெற்றோர்கள் அன்புப்பணி மையத்தை அனுகும்பொழுது, அவர்கள் கல்விக்கட்டணத்தை செலுத்தி, தொடர்ந்து படிப்பதற்கு அன்புப் பணிமையம் தன்னால் இயன்ற பங்களிப்பை அளிக்கிறது. இவ்வகையில் கடந்த ஆண்டு ரூ68,500/- செலவளிக்கப்பட்டுள்ளது.

##### 3. மருத்துவ உதவிகள்

மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு சிகிச்சை பெறுவார்களின் குடும்பங்கள் அன்புப்பணி மையத்தை அனுகும்பொழுது, எமது உறுப்பினர்கள் சம்பந்தப்பட்ட மருத்துவமனைக்குச் சென்று உண்மை நிலையை அறிந்து வருகிறார்கள். அவர்களின் தேவைக்கேற்ப மருத்துவ செலவிற்கு நமது மையம் உதவுகிறது. கடந்த ஆண்டில் 20 பேருக்கு ரூ85,000/- வழங்கப்பட்டுள்ளது.

##### 4. தொழில் உதவி

காய்கறி வியாபாரம், பெட்டிக்கடை போன்ற சிறிய தொழிலை நடத்துவதற்கு உதவி செய்யப்படுகிறது. கடந்த ஆண்டு இரண்டு பேருக்கு ரூ12,000/- வழங்கப்பட்டுள்ளது.

##### 5. மாலை நேரக் கல்வி

மிகவும் பின்தங்கிய குடும்பங்களில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு உதவுவதற்கு அருங்கொடை ஊழியர்களில் தன்னார்வலர்களாக செயல்பட விரும்புகிறவர்களைக் கொண்டு மாலை நேரத்தில் கல்வி கற்பிக்கப்படுகிறது.

##### 6. இல்ல சந்திப்புகள்

திருச்சி நகரில் கீழ்க்கணும் இல்லங்களுக்கு சென்று சந்தித்து உரையாடி உணவு வழங்கி மகிழ்கிறோம் அவர்களுக்கு மிகவும் தேவைப்படுகிற பொருட்களைக் கேட்டறிந்து அவற்றில் எங்களால் முடிந்தவற்றை பெற்றுக் கொடுக்கிறோம்.

1. மனநலமற் பெண்கள் இல்லம், சேதுராப்பட்டி.
2. குழந்தைகள் பராமரிப்பு இல்லம், திருக்குடும்ப மருத்துவமனை வளாகம், பாத்திமாநகர்.

### அன்புப்பணி மையத்தின் செயல்பாடுகளில் சில காட்சிகள் :

#### களக்கூத்து கிரமம்



#### இரத்த தான முகாம்



#### இல்ல சந்திப்புகள்



#### உணவுப்பை திட்டம்



#### கிறிஸ்து பிறப்பு விழா



#### கண் தானம்



3.கங்காரு கருணை இல்லம், கிராப்பட்டி.

4.அன்பாலயம், மன நலமற் றோர் பாதுகாப்பகம், குண்டுர்.

5. ஹூப்ரா ஹோம், பார்வையற் றோர் இல்லம், விமான நிலையம்.

#### 7.கண்தானம் மற்றும் இரத்த தானம்

இரத்ததான முகாம் ஓவ்வொரு ஆண்டும் பெரிய வெள்ளியன்று அருங்கொடை இல்ல வளாகத்தில் நடத்தப்படுகிறது. இரத்த வங்கி ஊழியர்கள் முறைப்படியான ஏற்பாடுகளுடன், இரத்த தானம் வழங்க முன்வருபவர்களிடமிருந்து இரத்தம் பெற்று இரத்த வங்கிகளில் சேமித்து வைக்கிறார்கள் இரத்தம் தேவைப்படுவோர் எங்களை அனுகும் பொழுது இரத்த வங்கியிலிருந்து இரத்தம் பெற்று அளிக்கிறோம்.

கண்தானத்தைப் பற்றி விழிப்புணர்வு உரைகள் ஆற்றப்பட்டு கண்தானம் செய்ய விரும்புபவர்களிடமிருந்து விருப்பப்படவில்லை பெறப்பட்டு அலுவலகத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளன. இதுவரை ரெஜினா மேரி, ஹூசியா ஆகிய இருவர் கண்தானம் செய்துள்ளனர். இதனால் பார்வையிழந்த நான்கு பேர் பார்வை பெற்றுள்ளனர்.

#### 8.கிறிஸ்து பிறப்பு விழா

ஓவ்வொரு ஆண்டும் டிசம்பர் மாதம் பல்வேறு இடங்களிலிருந்து ஆதரவற்ற குழந்தைகள் அருங்கொடை இல்லத்திற்கு வரவழைக்கப்பட்டு கிறிஸ்துபிறப்பு விழா மிக சிறப்பாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. விழாவில் பங்கேற்கும் அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் கிறிஸ்துமஸ் புத்தாடை வழங்கப்படுகிறது. குழந்தைகள் அனைவரும் அருங்கொடை இல்லத்து அன்பின் விருந்தில் பங்கேற்று மகிழ்வடன் தங்கள் இல்லம் செல்கின்றனர். இவ்வாண்டு மலம்பட்டி, சாத்தம்பட்டி, முத்துப்புடையான்பட்டி, மல்லிகைபுரம் ஆகிய பகுதிகளிலிருந்து 200 குழந்தைகள் இவ்விழாவில் கலந்து கொண்டு பயன்பெற்றனர்.

#### 9.களக்கூத்து கிரமம்

புதுக்கோட்டை மாவட்டத்தில் விராலிமலைஅருகில் களக்கூத்து கிராமம் என்கிற சிறிய ஊர் உள்ளது. இதில் உள்ள குடும்பங்கள் தெருக்களில் சென்று சர்க்கஸ் நிகழ்ச்சிகள் நடத்தி அந்த வருமானத்தில் வாழ்க்கை நடத்துபவர்கள். கொரோனா பெருந்தொற்றின் காலத்தில் இவர்கள் எங்கும் செல்ல இயலாத குழவில் உணவின்றித் தவிப்பதைக் கேள்விப்பட்டு உணவுப்பைகள் வழங்கச் சென்றோம். அப்போதுதான் அவ்வுரில் மின்சாரமே இல்லை என்பதை அறிந்தோம். இத்துயரமான குழந்தையைக் கண்ட இயக்குநர் தந்தையவர்கள் அவ்வுரில் மின்சாரம் பெற வழிவகை செய்வதாக வாக்களித்தார்கள். அதன்படி அக்கிராமத்திற்கு ரூ 3 ½ இலட்சம் செலவில் குரியானி கொண்டு தெரு மின் விளக்குகள் அமைத்துக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

#### 10. கொரோனா கால சிறப்பு உதவிகள்

கொரோனா பெருந்தொற்றுக்காலத்தில் பல குடும்பங்கள் வேலையிழந்து நின்ற நிலையில், மிகவும் வறுமையற்ற குடும்பங்களுக்கு உணவுப் பொருட்கள் வழங்கப்பட்டது. வீட்டு வாடகை கட்ட முடியாத சிலருக்கு வீட்டு வாடகை உதவி செய்யப்பட்டது.

இத்தனை உதவிகளும் அருங்கொடை இல்லத்தின் கொடையாளர்களின் தாராள உள்ளத்தால் நடைபெற்று வருகின்றன. எனவே இத்தருணத்தில் கொடையாளர்கள் அனைவருக்கும் அருங்கொடை இல்ல அன்புப்பணி மையம் தன் இதயம் கனிந்த நன்றியை காணிக்கையாக்குகிறது.



( 2ஆம் பக்கம் தொடர்ச்சி )

மேலும் ஒரு உதாரணத்தையும் கூறுவார்கள். முட்டையிலிருந்து குஞ்சு வருகிறது. நாம் என்ன செய்கிறோம்? குஞ்சை எடுத்துக்கொண்டு அதன் ஓட்டை தூக்கி ஏற்று விடுகிறோம். அது போலத்தான் இயக்கேவை நாம் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மரியாள் தேவையில்லை என விளக்குவார்கள். விவிலியம் நமக்கு சொல்கிறது. மரம் நல்லது என்றால் அதன் கனியும் நல்லது. மரம் கெட்டது என்றால் கனியும் கெட்டது என்று. இயேசு நல்லவர் என்றால் மாதா நல்லவர் இல்லையா? இயேசு தேவையானவர் என்றால் மாதா தேவையானவர் இல்லையா?

மேலும் விவிலியம் நமக்குச் சொல்கிறது. நீங்கள் புறாக்களைப்போல கபடமற்றவர்களாகவும் பாம்புகளைப்போல விவேகம் உள்ளவர்களாகவும் இருங்கள் என்று. நம் மக்களில் சிலர் புறாக்களைப் போல கபடமற்றவர்களாய் சில பேச்சாற்றல் மிக்க போதகர்களின் வார்த்தைகளில் மயங்கி ஏழாந்து போகிறார்கள். பாம்புகளைப் போல விவேகத்துடனும் நாம் காரண காரியங்களை நோக்க வேண்டும்.

அன்னை மரியாள் யார்? கத்தோலிக்கத் திருச்சபை ஏன் அவருக்கு இத்தகைய ஓர் உயர்ந்த இடத்தைக் கொடுத்திருக்கிறது? இத்தொடரில் தொடர்ந்து காண்போம்.

### ( தொடரும்.... )



- சகோதர் .D. ஜோ ஞானப்பிரகாசம் M.A.M.Ed,

### புனித நீர் (தீர்த்தம்)

பாரம்பரியமாக, நமது கத்தோலிக்க தேவாவலயங்களின் நுழைவாயில்களுக்கு அருகில் புனித நீரின் (தீர்த்தம்) தொட்டிகளை வைத்திருக்கிறோம். இதன் பயன்பாடு பழைய ஏற்பாட்டின் யூத தூய்மைச் சடங்குகளின் நடைமுறைகளுக்கு ஒத்திருக்கிறது. லேவியர் உடலோடு தொடர்புடைய அகத்தத்தை அகற்ற, தண்ணீரைக்கொண்டு செய்யப்படும் பல்வேறு வகையான தூய்மைச் சடங்குகளை பரிந்துரைத்தது. (காண் : வேலியியர் 12-15). யூதர்களின் தூய்மைச் சடங்கில் மிகவும் முக்கியமான இரு வகையான செயல்பாடுகள் இருந்தன. முதலாவதாக, தண்ணீரில் முழு உடலோடுமூழ்கின்முதல்; அவன் தன் உடைகளைத் துவைத்து, தன் உடலை ஊற்று நீரில் கழுவதல்; மாச்சிவனாய் என் கைகளைக் கழுவுகின்றேன். ஆண்டவரே உம் பலிபீட்தை வலம் வருவேன். (திபா 26 : 6).

யூதமரபுகளின் பின்புலத்தில் பார்க்கையில் ஒரு நபர் ஆலயத்திற்குள் நுழைவதற்கும், இறைவேண்டல் மற்றும் தியாகம் செய்வதற்கும், சாப்பிடுவதற்கும் முன்பு தண்ணீரில் தன்னைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொண்டார். இந்த காரணத்திற்காக, ஏருசலேம் ஆலயத்தில் குருக்களின் முற்றத்தில் ஒரு படுகை இருந்தது. அது தண்ணீரால் நிரப்பப்பட்ட ஒரு வெங்கலப் படுகை, இங்கேதான் குருக்கள் அருகிலுள்ள பலிபீட்தில் பலியிடுவதற்கு முன்பு தங்கள் கைகளையும் கால்களையும் தூய்மைப்படுத்தினர். ஆலயத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு குளித்தார்கள். யூதச் சடங்குகளில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பிற தூய்மைச் சடங்குகளுக்கு தேவையான தண்ணீரையும் அங்கிருந்தே எடுத்தார்கள். பாவத்திலிருந்து நாம் மனத்திரும்புதலின் அடையாளம் அடையாளமாகவும், தீமையிலிருந்து நம்மைப்பட்ட

நம்முடைய திருமுழுக்கை நினைவுட்டுவதற்காகவும் ஆகிய மூன்று காரணங்களுக்காக ஆலயங்களின் நுழைவாயிலில் புனித நீரால் நிரப்பப்பட்ட தொட்டிகள் வைக்கப்பட்டுள்ளன.

### 1.மனத்திரும்புதலின் அடையாளம்

பாவத்திலிருந்து மனத்திரும்புதல் தண்ணீரால் கழுவப்படுவதோடு அடையாளப்படுத்தப்படுவதை திருப்பாடல் 51 பிரதிபலிக்கிறது; கடவுளே, உமது பேரன்புக்கேற்ப எனக்கு இரங்கும் உமது அளவற்ற இரக்கத்திற்கேற்ப என் குற்றங்களைத் துடைத்தருங்கும். என் தீவினை முற்றிலும் நீங்கும்படி என்னைக் கழுவியருங்கும். என்பாவம் அற்றுப்போகும்படி என்னைத் தூய்மைப்படுத்தியருங்கும். ஈசோப்பினால் என்னைக் கழுவியருங்கும். நான் தூய்மையாவேன். (திபா 51 : 2 3,7). (�சோப் என்பது தண்ணீரைத் தெளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சிறிய புல் வகை). இயேசுவின் காலத்தில் யோர்தான் ஆற்றில் புனித திருமுழுக்கு யோவான் வழங்கிய திருமுழுக்கு அனைவரையும் மனமாற்றத்திற்கு அழைத்தது. பாவத்திலிருந்து மனத்திரும்புதலையும், தூய்மைப்படுத்தப்படுத்த பட்ட எல்லை முற்றத்தில் கடங்காட்டுவதற்கான வெளி அடையாளச் சடங்காகவும் தண்ணீரால் கழுவப்படுவது அமைந்திருந்தது. இந்த செயல்பாடுகள் நம்முடைய திருப்பலி கொண்டாட்டத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. குறிப்பாக திருப்பலியின் தொடக்கத்தில் வரும் மனத்துயர் வழிபாட்டில், புனித நீருக்கு ஆசீர் வழங்குதல் மற்றும் இறைமக்கள் மீது புனித நீரைத் தெளித்தல் ஆகியவை இடம் பெறும். அருள்பணியாளர் புனித நீரை இறைமக்கள் மீது தெளித்தவாறு மக்களிடையே செல்லும்போது, அவர்கள் 51 ஆம் திருப்பாடலை பாடுவது வழக்கமாக இருக்கிறது. இப்பாடலைப் பாடுவதன் வழியாக இறைமக்கள் ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பாவத்திலிருந்து மனத்திரும்புதலை அறிக்கையிடுகிறார்கள்.

### 2. பாதுகாப்பின் அடையாளம்

புனித நீர் தீமையிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. திருப்பலி நூலில் தண்ணீரை ஆசீர்வதிப்பதற்கான செபத்தில், அருள்பணியாளர் இவ்வாறு செபிக்கிறார். ஆண்டவரே எல்லாம் வல்ல இறைவா, உடல், ஆன்ம வாழ்வு அனைத்துக்கும் ஊற்றும் தொடக்கமும் நீரே. தண்ணீரைப் புனிதப்படுத்தியருள் உம்மை வேண்டுகின்றோம்: எங்கள் பாவங்களுக்கு மன்னிப்பு வேண்டவும், எல்லா நோய்களையும் மாற்றானின் குழ்ச்சிகளையும் எதிர்த்து உமது அருளின் பாதுகாப்பை அடையவும் நாங்கள் இத்தண்ணீரை நம்பிக்கையுடன் பயன்படுத்துகின்றோம். ஆண்டவரே உமது இரக்கத்தின் உதவியால் உயிருள்ள தண்ணீர் எங்களில் பொங்கி மீட்பு அளிப்பதாக. இவ்வாறு நாங்கள் தூய இதயத்தோடு உம்மை அனுகிவந்து எங்கள் உடலுக்கும் ஆண்மாவுக்கும் வரும் இடர்கள் அனைத்தையும் விலக்குவோமாக. இவ்வாறு புனித நீர் ஆபத்துகள், தீமைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கவும், காப்பாற்றவும் வல்லமை உடையதாக இருக்கிறது.

### 3.திருமுழுக்கின் நினைவுட்டல்

புனித நீர் நாம் பெற்ற திருமுழுக்கினை நமக்கு நினைவுபடுத்துகிறது. தூய்மைகிழ மூவொரு இறைவனாகிய தந்தை, மகன், தூய ஆவியாரின் பெயரைச் சொல்லி அருள்பணியாளர் நம் தலையின் மீது தண்ணீர் ஊற்றும்போது பிற பு நிலை எல்லை பாவத் திரும்புதலை செயல்வழிப்பாவங்களிலிருந்தும் நாம்

விடுவிக்கப்படுகின்றோம். புனிதமாக்கும் அருளால் தூண்டப்பட்டு, திரு அவையில் உறுப்பினராக இணைக்கப்படுகின்றோம். புனித நீரால் நம்மீது நாம் சிலுவையின் அடையாளத்தை வரையும் போது, அது நம்முடைய திருமுழுக்கை நினைவுட்டுகிறது, அத்தோடு சாத்தானையும், அவனுடைய எல்லா செயல்களையும், அவனுடைய வெற்று வாக்குறுதிகளையும் நிராகரிப்பதும், இறைவன் மீதான நமது நம்பிக்கையை அறிக்கையிடுவதுமான நம்முடைய திருமுழுக்கு வாக்குறுதிகளை மீண்டும் புது புது துக்க காள்வதற்கு காக்க அழைக்கப்படுகின்றோம் என்பதையும் இதன் வழியாக நினைவில் கொள்கிறோம். இதன்மூலம் நம்முடைய செபங்களையும் பலிகளையும் கடவுளங்கு தூய்மையான மற்றும் நேர்மையான இதயங்களுடன் வழங்க முடியும்.

ஆண்டவரின் நம்முடைய

திருவிலாவிலிருந்து தண்ணீரும் இரத்தமும் வழிந்தோடியது, திருமுழுக்கு மற்றும் நற்கருணை ஆகிய இருபெரும் அருளடையாளங்களைக் குறிக்கின்றது. இதனால் புனித நீரை எடுத்து நம்மீது சிலுவையின் அடையாளத்தை வரைந்துகொள்வது நமது திருமுழுக்கை நமக்கு நினைவுபடுத்தி, தூய்மைகிழ நற்கருணையைப் பெறுவதற்கு நம்மைத் தயாரிக்கிறது.

இந்த புனித நீரின் மாபெரும் சக்தியை நாம் ஒருபோதும் சந்தேகிக்கூட்டாது. புனித அவிலா தெரசா தனது சுயசரிதையான அவளுடைய வாழ்க்கை (தி புக் ஆஃப் ஹெர் ஸெல்ப்) என்னும் புதக்கத்தில் புனித நீரின் சக்தியைப் பற்றி எழுதி உள்ளார்: ஒரு முறை அருவருப்பான வடிவத்தில் பிசாச் என் இடது பக்கத்தில் எனக்குத் தோன்றினான். அவன் என்னிடம் பேசினான். அப்போது குறிப்பாக நான் அவனது வாயைப் பார்த்தேன். அது என்னை மிகவும் பயமுறுத்தியது. அவனது உடலில் இருந்து நிழல் இல்லாத பிரகாசமாக இருந்த ஒரு பெரிய தீச்சுர் வெளிவந்தது. அவன் என்னை பயமுறுத்தும் விதத்தில் பேசியபடியே என்னைப் பிடித்தான். நான் அவனது வைக்களை வெளிவிட்டான். அனால் உடனே அவன் மீண்டும் திரும்பி வந்தான். இவ்வாறு இரண்டு முறை நடந்தது. என்ன செய்வது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அங்கே கொஞ்சம் புனித நீர் இருந்தது. நான் அதை அவன் நின்றிருந்த அந்த திசையில் தெளித்தேன். அவன் மீண்டும் திரும்பிவரவில்லை.... பிசாச்கள் மீண்டும் திரும்பி வராமல் தப்பி ஒடுவது, புனித நீரைக் காட்டிலும் வேறென்றுக்கும் இல்லை என்பதை நான் அடிக்கடி அனுபவிக்கிறேன். (அவளுடைய வாழ்க்கை அத்தியாயம் 31). இத்தகைய ஒரு புனித துறவியின் சாசியத்தின் அடிப்படையில், நாம் தேவாலயத்திற்குள் நுழைந்து வெளியேறும்போது புனித நீரால் நம்மை ஆசீர்வதித்துக்கொள்வதோடு மட்டும் அல்லாமல், நம்முடைய வீடுகளிலும் புனித நீரை வைத்திருக்கவேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தை நாம் அறிந்து கொள்வோம்.

- அருட்பணி மரியக்கை

## நீ ஆசீர்வாதமாக இருப்பாய்!

ஆதியில் ஆவியானவர் நீர்த்திரள் மேல் அசைவாடிக்கொண்டிருந்த போது, கடவுள் தமது வல்லமையான வார்த்தையால் வெறுமையிலிருந்து அனைத்தையும் படைத்தவர், தம் உருவில் மானிடனைப் படைக்கத் திருவுளம் கொண்டு தம் கைகளால் மண்ணிலிருந்து மனிதனைப்படைத்து, தம் உயிர் மூச்சை அவன் நாசியில் ஊதி அவனுக்கு உயிர் அளித்து, பகுத்தறிவையும் ஆற்றலையும், சுதந்திரத்தையும் தந்ததே மனிதராகிய நாம் பெற்ற மக்தான ஆசீர்வாதம்! மனிதனின் விலா எழும்பிலிருந்து பெண்ணை உருவாக்கி, மனிதனுக்குத் துணையாய்த் தந்து, குடும்பம் என்னும் அன்பின் மூலம் அவர்கள் பலுகிப்பெருகி, இம்மன்னுலகை நிரப்பி, அனைத்தையும் ஆளும்படிச் சொன்னதே அவர் மனுக்குலத்திற்கு வழங்கிய முதல் ஆசீர்வாதமாகும் (தொநூ 1) நீயே ஆசியாக விளங்குவாய் (தொநூ 12 : 2) என விசுவாசத்தின் தந்தையாகிய ஆபிரகாமை ஆசீர்வதித்தக் கடவுள், நானே உங்கள் கடவுள்; நீங்கள் என் மக்கள் என மனுக்குலம் முழுமையையும் ஆசீர்வதிக்கிறார். (லேவி 26 : 12) எனவே, ஆண்டவரின் பார்வையில் நான் மதிப்பு பெற்றவன்; என் கடவுளே எனக்கு ஆற்றல் (எசாயா 49 : 5) என்ற எண்ணம் நம்முள் மேலோங்கி இருக்க வேண்டும். இம்மன்னை வாழ்வு இறைவனின் கொடை என்பதை உணர்ந்து, ஆண்டவருக்கு உகந்தபடி நாம் வாழ வேண்டும். (2 கொரி 5 : 4 5)

ஆண்டவரின் ஆசீர்வாதத்தை நாம் பெற்றுக்கொள்ளத் தடையாயிருப்பது நம் பாவமே என அறிந்து எச்சரிக்கையாக நாம் வாழ அழைக்கப்படுகிறோம். தமது படைப்பு அனைத்தையும் நன்மைத் தனங்களால் நிரப்பி மகிழ்ந்த இறைவனை விட்டுவிலகி, நாம் நமது பாவத்தினால் உறவுமுறிந்த நிலையில் உள்ளோமா? உலகு அழிவை நோக்கிச் செல்கிறதா? - இது போன்ற வினாக்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மைக் கேட்டு, நம் உள்ளாற் பயணித்து, நம்மில் நாம் விடைக்காண முயல வேண்டும். ஆம்! மனிதர்முன் வாழ்வும், சாவும் வைக்கப்பட்டுள்ளன. எதை அவர்கள் விரும்புகிறார்க்கோ அதுவே அவர்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். (சீரா 15 : 17) அறிவியல் கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்தும் மக்களின் நலனுக்காகவே கடவுளால் அனுமதிக்கப்பட்டு நமக்கு அருளப்பட்டுள்ளது என்ற நன்றியுடன் கூடிய தாழ்ச்சியான எண்ணம் கொண்டவர்களாய் அவற்றை நல்வழியில் பயன்படுத்த வேண்டும். ஆனால் நடப்பதோவென்றால், தீமைகள் நாளடைவில் நம்மை ஆட்கொண்டு, அழிவினை நோக்கி செலுத்துவதற்கு நம்மை நாம் நாம் கையளித்துவிடுகிறோம். எடுத்துக்காட்டாக அலைபேசி என்ற கருவியானது பல நன்மைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. ஆனால், இறைவார்த்தையைக் கொண்டே நம்மை மீட்க வேண்டி மனுவரு ஏற்ற இறைமகன் இயேசுவையே சோதித்த சாத்தான், பலவீனமான, சாதாரண மனிதனை விட்டு விடுவானா? ஆம், அநேக நன்மையான பயன்பாடுள்ள அதே அலைபேசியைத் தன்வயப்படுத்தி, வயது வித்தியாசமின்றி, பலரையும், பலவழிகளில் தன் மாயவலையில் சிக்கவைத்து இறைவனுடைய உறவிலிருந்து பிரிந்து அவனுக்கு அடிமைப்படுத்துகிறான் அல்லவா! இதுபோலப் பலவற்றைக் கூறலாம். இதனால், எவ்வளவு பேர் பாதிக்கப்பட்டு அழிவுக்குட்படுகிறார்கள் என சிந்திப்போம், இறைமகன் இயேசுவின் முதல் போதனையே மனம் மாறுங்கள் என்பதல்லவா! (மத் 4 : 17) பொதுவாக, உலகம் அழிவை நோக்கியே செல்கிறது என்ற கருத்தே நிலவுகிறது. உலகம்! அது என்ன? நாம் எல்லாம் சேர்ந்ததே அல்லவா! ஆம்! நீயே ஆசியாக விளங்குவாய் என்ற இறை ஆசீருக்கு நாம்

சொந்தக்காரராக வேண்டுமெனில் முதலில் நம்முள் மனமாற்றம் வேண்டும். ஆவியானவர் அனைத்து நன்மைத்தனத்திற்கும் சொல்லிக்கொடுப்பார்;

சொந்தக்காரர். பகுத்தறியும் ஆற்றல் தருவார், அவர் உடனிருப்பையும், உதவியையும் தினமும், எல்லா நேரமும் வேண்டுவோம். இன்னும் இவ்வுலகு தீமை

நிறைந்த இச்சுழலிலும் அழிந்து போகாமல் இயங்கிக் கொண்டிருப்பது, நம் நடுவில் உள்ள நல்ல உள்ளங்களில் பொங்கி வழியும் அன்பு என்னும் ஜீவநீர்றறாலன்றோ! ஏனெனில் இன்னும் இம்மானுவேலாக இறைவன் நம்மோடு இருப்பது

என் உறைவிடத்தை உங்கள் நடுவில் நிறுவுவேன், நான் உங்களை வெறுப்பதில்லை (லேவி 26 : 11) என்ற தமது வாக்குறுதியை மெய்ப்பித்துக் கொண்டிருக்கிறார். இன்றைய இளைஞரே எதிர்காலத்தின் முதுகெலும்பு என்பதால் சிறந்த பண்புகளை அவர்களில் சிறுவயதிலிருந்தே விடைத்த நற்பண்பாளர்களாக உருவாக்குவது நமது கடமை. இளைஞரே நீங்கள் வலிமை வாய்ந்தவர்கள், கடவுளின் வார்த்தை உங்களில் நிலைத்திருக்கிறது, தீயோனை நீங்கள் வென்றுள்ளீர்கள் என்ற (1 யோ 2 : 14) இறைவார்த்தையால் அவர்களைப் பலப்படுத்தி நம்பிக்கையுட்டுவோம். தீமைக்கு எதிராகப் போராடாதவர் கிறிஸ்தவரே அல்ல, பண்ததோடு அல்ல, கடவுளோடு உள்ள உறவில் செல்வத்தைத் தேடுங்கள் வெளிவேடத்தனம், பாசாங்கு வாழ்வு நமக்கு நல்லதல்ல; உலகப்போக்கு குறித்து நாம் விழிப்பாயிருக்க வேண்டும் என்பன போன்ற நமது திருத்தந்தையின் வழி நடத்தலைப் பின்பற்றி இவ்வுலகை நன்மையால் நிரப்புவோம். இறை ஆசிர்பெற நாம் கருணை உள்ளவராய்ப் பிறருடன் பகின்து வாழ முற்படுவோம்! (நீமொ 22 : 9) பிறரை வழிநடத்த பலசாலியாக இருக்க அவசியமில்லை; அன்பான மனமும் சுயநலமற்ற தெளிவான சிந்தனையும் இருந்தாலே போதும், ஆனந்தமான வாழ்க்கை வாழ ஆட்ம்பரம் தேவையில்லை; அன்பானவர்கள் நம்முடன் இருந்தாலே போதும்.

இறையன்பினால் உன் உள்ளம் குதுகலித்திட! திருக்குடும்பமாய் உன் குடும்பம் புதிதனில் வலம்வர! பத்தில் ஒரு பங்கை, படைத்தவனுக்கு கொடுத்திடு! இரண்டரை மனி நேரத்தை இறைவனுக்கு அன்பின் காணிக்கையாய் ஓப்புக்கொடுத்திடு!

இறைவன் எழுதிய அன்புக்கடிதம் (விவிலியம்) வாசித்திடு, தியானத்திடு! திருப்பலி, தனிஜெபம், குழுஜெபம், குடும்ப ஜெபத்தில் உன்னை இறைவனோடு ஜக்கியப்படுத்திடு!

நேர்மையோடு பாடுபட்டு உழைக்கும் வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை வாழ்வில் வசந்தம் எந்தானும் வீசிட; ஒப்புக்கொடுத்திடுவாய் பரமன் பாதத்தில்!

பங்குதளத்திற்கும், இறையரசை கட்டியெழுப்பிடும் இறையடியார்களின் (அருங்கொடை இல்லம், KC Trichy, மாதா TV, பலவேறு தியான இல்லங்கள்)

பலவேறு தளத்திற்கும் கொடுத்திடு! வானத்தின் பலகணி ஆசிர்வாதத்தை நிரம்ப பெற்றிடு!

ரழைகளின் சிரிப்பினில் இறைவனை கண்டிட அன்புப் பணி அமைப்புகளுக்கு பத்தில் ஒரு பங்கின் - சிறு பகுதியை பகிர்ந்திட மறவாதே - நம்

முதாதையரின் ஆசிர்வாதம் (ஆபிரகாமின்) நம் இல்லத்தை இனிமையாக்கிடும் - விரைந்திடு, பகிர்ந்திடு!

வாசி/ வழங்கு/ வளமையை பெற்றிடு/ அதிசயங்களை கண்டிடு!

இறைவல்லமையை கவைத்திடு!

## நீ ஆசீர்வாதமாய் இருப்பாய் (மலாக்கி 3)

(நில் கவனி பின்பற்று)

உடல்நலத்துடன் வாழ ஆசையா!

உள்ளார்ந்த அமைதி வேண்டுமா!

குடும்பத்தில் சமாதானம் ததும்பிட விருப்பமா!

(நில் வாசி பின்பற்று)

இறையன்பினால் உன் உள்ளம் குதுகலித்திட!

திருக்குடும்பமாய் உன் குடும்பம் புதிதனில் வலம்வர!

பத்தில் ஒரு பங்கை, படைத்தவனுக்கு கொடுத்திடு!

இரண்டரை மனி நேரத்தை

இறைவனுக்கு அன்பின்

காணிக்கையாய் ஓப்புக்கொடுத்திடு!

இறைவன் எழுதிய

அன்புக்கடிதம் (விவிலியம்) வாசித்திடு,

திருப்பலி, தனிஜெபம், குழுஜெபம், குடும்ப ஜெபத்தில்

உன்னை இறைவனோடு ஜக்கியப்படுத்திடு!

நேர்மையோடு பாடுபட்டு உழைக்கும்

வருமானத்தில் பத்தில் ஒரு பங்கை

வாழ்வில் வசந்தம் எந்தானும் வீசிட;

ஒப்புக்கொடுத்திடுவாய் பரமன் பாதத்தில்!

பங்குதளத்திற்கும், இறையரசை

கட்டியெழுப்பிடும் இறையடியார்களின்

(அருங்கொடை இல்லம், KC Trichy, மாதா TV,

பலவேறு தியான இல்லங்கள்)

பலவேறு தளத்திற்கும் கொடுத்திடு!

வானத்தின் பலகணி ஆசிர்வாதத்தை நிரம்ப பெற்றிடு!

ரழைகளின் சிரிப்பினில் இறைவனை கண்டிட

அன்புப் பணி அமைப்புகளுக்கு

பத்தில் ஒரு பங்கின் - சிறு பகுதியை

பகிர்ந்திட மறவாதே - நம்

முதாதையரின் ஆசிர்வாதம் (ஆபிரகாமின்) நம்

இல்லத்தை இனிமையாக்கிடும் - விரைந்திடு,

பகிர்ந்திடு!

வாசி/ வழங்கு/ வளமையை பெற்றிடு/

அதிசயங்களை கண்டிடு!

இறைவல்லமையை கவைத்திடு!

## பொங்கல் தீநூல்

- லெங்கான் புது வண்ணத்தில் ஒள்ளிந்தை
- ஷாம்ரூபம் கோலங்கள

## குட்டை கார்னர்!

இறைவார்த்தைகளை வரிசைப்படுத்தி எழுதி  
இறையாசீரை பெற்றுக்கொள்

1. ஆசியாய் நீயே நான் விளங்குவாய்  
உனக்கு ஆசி வழங்குவேன் (தொ.நா.12:2)
2. கடவுளின் நீர் மகன் வாழும் மெசியா  
(மத் 16:16)
3. இயலாத்து ஒன்றுமில்லை கடவுளால்  
(லூக் 1 : 37)
4. கீழ்ப்படிதல் சிறந்தது பலியைவிடச்  
கடவுளுக்குக் (1சாமு 15 : 22)
5. எனக்கு முன்னிலையில் மகிழ்ச்சி உண்டு  
ஆண்டவரின் நிறைவான (திபா 16 : 11)

## குட்டை நான் யார் தெரியுமா? பதில்கள்

- 1.சக்கேயு 2.திதிம் என்னும் தோமா
- 3.சீமோன் பேதுரு 4. யோபு 5.இயேசு



## மருத்துவ குற்பு

### முருங்கைக் கீரையை

ஒரு கைப்பிழ முருங்கைக் கீரையை  
ஈஸ்பின் ஸ்ரூப்பில் வழக்கி,  
மினாகு மற்றும் சீருக் பொழுது போடு.  
தினமும் காலையில் கூடன  
சாகுத்தில் பிரசைந்து சுப்பிட.  
வரிமோகுளோபின் அளவு பல மடங்கு  
அதிகரிக்கும் ...!



### கடலைமிப்பாய்

குளிர்காலத்தில் கடலைமிப்பாய்  
சாப்பிடுவது வராம் பந்தலை.  
ஏனைனில் நிலக்கடலை நூழு  
உடலுக்கு வெதுவெதுப்பைத்  
தருகிறது. அதோடு நூழு  
உடலுக்கு ஆரோக்ஷியத்தையும்  
தருகிறது.



## தினமும் ஒரு ஆரங்க்ஷ யழும் சப்பிப்பால்!!!



- \* உடல் எடை குறையும்.
- \* சிறுமிக்க கற்கள் வறாமல் தடுக்கலாம்.
- \* கொலஸ்ஸிரால் குறையும்.
- \* தேயம் ஆரோக்கியமாக ஞாக்கும்.
- \* நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அத்கரிக்கும்.
- \* சூரத் அழுத்தம் குறையும்.
- \* சுருமம் பொல்வாகும்.
- \* பற்றுநோய் வறாமல் தடுக்கும்.
- \* செர்மான மண்டலம் சிராக கூயங்கி, மலச்சக்கல் பிரச்சனை ஏற்படுவதைத் தடுக்கும்.
- \* கரோட்டினாய்டு என்னும் பொருள் ஆரங்க யழுத்தல்லத்தைக்கும் ஞூப்பதால், கண்ணல் பிரச்சனைகள் ஏற்படாதவாறு தடுக்கும்.

## புனிதர் பொன் மொழிகள்

கடவுளுக்குக் கீழ்ப்படித்தால் நம்மால் முடியாது என  
நினைக்கும் பல காரியங்கள் கூட நம் வாழ்வில் மிக  
எளிதாக நடக்கும்.

(குழந்தை இயேகவின் புனித தெரேசா)  
கடவுள் விரும்புவதைச் செய்யுங்கள், கடவுள்  
செய்வதை விரும்புங்கள்.

(புனித ஜோசப் மரிய ரூபியோ)

எங்கெல்லாம் அன்பு இருக்கிறதோ அங்கே  
மூலொரு இறைவன் இருக்கின்றார்.  
(புனித அகுஸ்தின்)

மகிழ்ச்சி என்பது துன்பமற்ற நிலையல்ல மாறாக  
இறைவனுடன் இணைந்திருக்கும் நிலையாகும்.  
(புனித அல்போன்சா)

என் அறிவுக்குப் புரிந்து கொள்ள முடியாதவற்றை  
இறை நம்பிக்கையால் தெரிந்து கொள்கிறேன்.  
(புனித பெர்னார்டு)

என் சகோதரன் குரியன், என் சகோதரி நிலா  
வழியாக இறைவா உம்மைப் புகழ்கிறேன்.  
(அசிசி நகர்ப் புனித பிரான்சிஸ்)

இவ்வுலகம் கடவுளின் திருமுகத்தின்  
அடையாளமாய் உள்ளது.

(தமஸ்கு நகர் புனித யோவான்)



தீருச்சி அரூப்கொடை கில்லத்தின் “அருங்கொடை நாதம்” எனும் புதிய  
மாத திதியின் பணி சிறக்க சுப்ரமணியபுரம் பங்கு மெசியா ஜெபக்குமுவின் தீயம் கனிந்த நல் வாழ்த்துக்கள்



**மெசியா ஜெபக்குமு, சுப்ரமணியபுரம்**